

Fundacja Force Feminite - innowacyjna kobiecość

Monika Gackiewicz

Problem nietrzymania moczu dotyczy przede wszystkim kobiet: w 50% po 50. roku życia oraz 10-15% w wieku 20-30 lat. Szczególnie młode kobiety wstydzą się pojawiających się dolegliwości. Jak wskazały badania Urszuli Wójtowicz, rehabilitantki, doktorantki na Uniwersytecie Jagiellońskim i prezeski Fundacji Force Feminite, świadomość problemu w Polsce jest bardzo niska. Dlatego celem fundacji jest edukowanie kobiet w obszarze profilaktyki zdrowia intymnego, upowszechnianie wiedzy na temat roli i wagi mięśni dna miednicy w życiu kobiet oraz promocja profilaktyki zdrowotnej w tym zakresie. Fundacja pomaga kobietom m.in. poprzez prowadzenie warsztatów, które edukują pokolenie innowacyjnych kobiet świadomych potęgą mięśni dna miednicy i ich wpływu na życie i zdrowie. *Chcemy stworzyć nowe pokolenie kobiet, które będą dbać o profilaktykę oraz odpowiednio wcześnie podejmować profesjonalne leczenie problemu nietrzymania moczu.* - mówi Urszula Herman, prezes Fundacji Force Feminite oraz pomysłodawczyni polskiego start-upu PelviFly - teledywnego systemu do profilaktyki i terapii dysfunkcji mięśni dna miednicy, który został zaprezentowany podczas World Health Summit w Berlinie, jako finalista wśród 10 start-upów, wyselekcjonowanych z 22 krajów.

Force Feminite to także wkład w rozwój teledywny szczególnie w obszarze profilaktyki zdrowia oraz nowoczesnych rozwiązań wspierających kobiety w treningu mięśni dna miednicy. Jak mówi Urszula Herman: *Fundacja popularyzuje wiedzę i doniesienia naukowe, współtworzy z ośrodkami krajowymi i zagranicznymi innowacyjne rozwiązania telerehabilitacyjne wspierające kobiety w treningu mięśni dna miednicy. W tym roku zorganizowaliśmy pierwszą ogólnopolską kampanię "Co trzecia" upowszechniającą wiedzę na temat mięśni dna miednicy, której celem jest podjęcie tematu tabu - problemu nietrzymania moczu. Podczas rekrutacji uczestniczek do programu profilaktycznego zgłosiło się wiele młodych kobiet. W kwestionariuszu twierdziły, że nie mają żadnych objawów nietrzymania moczu. Dopiero w trakcie rozmowy okazywało się, że podczas wysiłku, podskakiwania, kaszlu,*

kichania, ten problem występował. Nie wiedziały, że już takie objawy świadczą o rozwijającym się problemie.

Być może to wyjaśnia, dlaczego kobiety zgłaszają się do lekarza dopiero wtedy, gdy objawy są już naprawdę dokuczliwe i jedynym rozwiązaniem jest operacja. *Cztery lata temu przeprowadzałam badanie na temat barier w szukaniu pomocy przez kobiety. Okazało się, że najdłuższy czas, jaki upłynął od zauważenia objawów do podjęcia decyzji o leczeniu wynosił 20 lat! Kobiety zwlekały z wizytą u specjalisty prawie 9 lat. Największymi barierami był wstyd i strach przed operacją - wyjaśnia Urszula Herman.*

W ramach kampanii, z końcem października ruszyły warsztaty poświęcone mięśniom dna miednicy. Warsztaty Pelvic Power to cykl teoretyczno-praktycznych spotkań, które odbyły się w listopadzie w największych polskich miastach. Większość warsztatów prowadzonych było przez: ginekologa, położną, fizjoterapeutę oraz trenera Pelvic Floor Safe. W czasie warsztatów zaprezentowana została koncepcja Pelvic Floor Safe - nowatorskiego programu dostosowywania aktywności fizycznej i uprawianych dyscyplin sportowych do potrzeb kobiet z problemem wysiłkowego nietrzymania moczu.

Kampanię „Co trzecia” wsparły kobiety aktywne zawodowo, uprawiające sport, mamy, studentki i po-

łożne. Na co dzień promują ideę zdrowego, świadomego i aktywnego trybu życia. Pragną zachęcić kobiety do dbania o swoje centrum dowodzenia. Wśród ambasaderek znalazły się: aktorka i trenerka Pelvic Floor Safe Paulina Holtz, aktorka Anna Matysiak, założycielka Fundacji DRP, położna Jeannette Kalyata, lekkoatletka, reprezentantka Kadry Narodowej Nina Nycz, sprinterka i płotkarka Monika Małeczka, położna oraz pasjonatki aktywnego trybu życia: Monika Kowal, Justyna Kostrzewska, Aleksandra Rożonowska. W 2017 planujemy kolejną kampanię tego typu. - podsumowuje Urszula Herman.

Więcej informacji na stronie: www.forcefeminite.pl



Force Feminite

